



Comment soutenir votre enfant après un épisode de violence sexuelle

Après un épisode de violence sexuelle, un enfant a grand besoin pour se reconstruire de la compassion, de la bienveillance, de l'attention et du soutien des adultes qui l'entourent (parents, personnel scolaire, protection de l'enfance, forces policières). Leur sympathie, leur disponibilité et leur patience favoriseront sa guérison.

Ce guide explique aux parents comment aider leur enfant à retrouver un sentiment de sécurité.

Comment aider votre enfant

Apportez-lui votre soutien

Votre amour et votre soutien inconditionnels pendant cette période difficile et bouleversante aideront votre enfant à guérir et à tourner la page.

Sécurisez votre enfant

Rassurez-le en lui disant qu'il n'est pas seul et que vous surmonterez cette épreuve avec lui. Vous pourriez aussi appeler en renfort des personnes soigneusement choisies dans l'entourage de l'enfant (membres de la famille, personnel de l'école, amis, etc.). Les enfants ont une plus grande résilience face au stress lorsqu'ils sont soutenus par des adultes et des amis attentionnés.

Consultez votre ou vos professionnels de la santé

Ils sauront vous apporter du soutien à vous et à votre enfant et pourront vous orienter vers des services de counseling, d'ergothérapie, d'art-thérapie, de musicothérapie, de dansothérapie, etc. Une intervention rapide est un gage de résilience à long terme.

Renseignez-vous sur les impacts du traumatisme

Faites appel à des professionnels spécialisés dans les traumatismes pour vous renseigner sur les impacts du traumatisme et les moyens de soutenir votre enfant pendant sa guérison.

Donnez des messages d'espoir à votre enfant

Les jeunes qui ont vécu une expérience traumatique sont capables de se reconstruire; ils sont capables de retrouver la confiance, l'optimisme et l'espoir. Ils ont la capacité de créer une nouvelle normalité. Montrez à votre enfant qu'il est capable de se débrouiller et de donner un sens à sa vie. Plus votre enfant aura la conviction que les choses vont en s'améliorant, mieux il se remettra de ce qui lui est arrivé. L'espoir n'est pas qu'un sentiment; il suscite des réactions chimiques dans le cerveau qui ont pour effet de calmer la peur et la colère et de favoriser la résilience et la guérison (D. Bowers, 2011).

Aidez votre enfant à retrouver une bonne image de lui-même et un sentiment de contrôle sur son environnement

Dans pareille situation, les jeunes peuvent se sentir seuls et incapables de reprendre leur destinée en main. Pour redonner à votre enfant le sentiment d'être en contrôle de sa vie, il est important de l'inclure dans les discussions sur la suite des choses et de le faire participer aux décisions s'il y a lieu.

Revenez à l'essentiel :

- **Établissez une routine.** La constance, la prévisibilité et la fiabilité qui viennent avec une routine bien établie aideront votre enfant à retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle.
 - **Offrez une alimentation équilibrée.** Proposez à votre enfant des menus équilibrés et faibles en sucres raffinés. Une alimentation équilibrée aidera son corps à s'autoréguler.
 - **Réservez du temps à l'activité physique.** Une demi-heure d'activité physique quotidienne aura des effets positifs directs sur la santé mentale de votre enfant.
 - **Aidez votre enfant à bien dormir.** Les enfants ont tendance à avoir des cauchemars et à être habités par la peur après avoir subi des actes de violence. Pour aider votre enfant, vous pourriez peut-être laisser une lumière allumée dans sa chambre ou rester avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme.
 - **Offrez à votre enfant des occasions de s'amuser.** Pour lui permettre de vivre comme un enfant de son âge, réservez du temps pour des activités amusantes, structurées et sans danger.
 - **Aidez votre enfant à rester bien entouré.** Encouragez votre enfant à s'entourer de personnes qui lui sont solidaires et à faire des activités qu'il aime ou qu'il avait l'habitude d'aimer.
-

Faites preuve de patience et de tolérance vis-à-vis de ses comportements excessifs

Après un traumatisme, les jeunes vivent souvent un tourbillon d'émotions et ont du mal à contrôler leur humeur. Il se peut que votre enfant se montre collant, vous repousse, fasse des crises, etc. Dites-lui que vous êtes capable de composer avec ses émotions fortes et que vous resterez à ses côtés.

Aidez votre enfant à maîtriser ses émotions

Le corps est le meilleur outil d'intervention. La santé mentale est conditionnelle à la santé du corps. Les ados socialisent lorsqu'ils se sentent en sécurité et cela leur permet de créer des liens. Pour aider votre enfant à s'autoréguler et à créer des liens, vous pourriez par exemple jouer à vous lancer la balle, faire des jeux de société ou bricoler tout en discutant ensemble. Restez calme et maintenez un climat de sobriété. Faites preuve de constance et aidez votre enfant à comprendre, à exprimer et à tolérer ses émotions fortes. Il s'en sortira; rassurez-le en lui disant que ces nuages au-dessus de sa tête, comme une tempête, finiront par passer.

Aidez votre enfant à gérer ses pensées et sentiments envahissants

Aidez votre enfant à faire des rapprochements entre ses pensées et ses émotions. Faites-lui comprendre qu'en apprenant à contrôler ses pensées, on peut contrôler ses émotions. Encouragez-le à éloigner les pensées troublantes en faisant une activité qu'il aime (p. ex. colorier, bricoler, écouter de la musique, regarder la télé ou faire du sport).

Accompagnez votre enfant dans son processus de guérison

Vous pouvez peser dans sa réflexion sur la suite de sa vie. Faites-lui bien comprendre que l'expérience négative qu'il a vécue ne le définit pas comme personne. Expliquez à votre enfant qu'il faut du temps pour guérir; dites-lui qu'il aura de bonnes et de mauvaises journées et que vous serez à ses côtés pour l'aider tout au long de son cheminement.

Défendez les intérêts de votre enfant

Prenez le parti de votre enfant et allez chercher de l'aide professionnelle pour l'aider à se remettre de son traumatisme. Faites comprendre à tous que votre enfant cherche à se remettre d'un traumatisme afin qu'ils aient des attentes réalistes envers lui et qu'ils soient bien disposés à son endroit.

Prenez soin de vous

Pour bien prendre soin de votre famille, vous devez prendre soin de vous-même. S'occuper d'un enfant qui a vécu une expérience traumatique est une tâche difficile; toute la famille en sera affectée. Tâchez d'obtenir les soutiens nécessaires pour toute la famille. Vous pourriez par exemple chercher de l'accompagnement psychologique pour chaque membre de la famille.